

pilates



Méthode très efficace grâce à laquelle vous pouvez améliorer votre forme, la fermeté de votre corps et votre équilibre. Elle associe un travail musculaire, exercice de mobilisation de la colonne vertébrale et respiration de détente. Ainsi vous renforcerez et raffermissez votre dos, votre ventre, vos jambes et vos fesses, tout en vous déconnectant du quotidien.

La méthode Pilates est à la fois très efficace et très douce, elle cible particulièrement les muscles de soutien tout en renforçant la mobilité du corps, des pieds à la tête. Votre corps sera plus souple, plus mobile et plus ferme. Elle développe la confiance en soi en ayant une posture correcte, ce qui peut exercer une influence positive sur votre psyché.

PILATES pour Seniors
Le Jeudi matin à 10h Salle Salvagno

Ce que Pilates peut vous apporter

Renforcement du dos : il renforce les muscles de soutien, indispensable au maintien d'une posture droite et donc un dos en bonne santé.

Élimine le stress et se détendre : les mouvements étant réalisés avec lenteur et calme, ils vous apportent une réelle détente physique. La respiration et la concentration y contribuent.

Développe sa confiance en soi

Modeler sa silhouette : l'entraînement Pilates prévoit de nombreux exercices destinés à renforcer les muscles entourant le ventre, les fesses et les cuisses. Ces zones à problème gagnent ainsi en fermeté et en galbe.



CHAUDRON Chrystelle

Animatrice Sport Santé
Sports pour tous

Tél : 06 61 47 96 01

Email : Chrystelle.chaudron@sfr.fr